

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat gambaran tentang Kecerdasan Emosional yang cenderung tinggi pada atlet Judo Unit Kegiatan Mahasiswa UPI.
2. Terdapat gambaran tentang tingkat Agresivitas yang cenderung tinggi pada atlet Judo Unit Kegiatan Mahasiswa UPI.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecerdasan Emosional dengan tingkat Agresivitas atlet pada cabang olahraga Judo di Unit Kegiatan Mahasiswa UPI. Jadi, apabila tingkat kecerdasan emosional semakin tinggi maka kemampuan agresivitas juga akan semakin tinggi dan demikian pula sebaliknya, karena kedua variabel tersebut saling berhubungan satu sama lain.

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian ini penulis mempunyai saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan informasi aspek psikologis yang berarti bagi pembina atau pelatih terhadap pengembangan pelatihan pada umumnya dan khususnya mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat agresivitas atlet judo.
  - b. Dapat dijadikan pengetahuan bagi para atlet untuk dapat mempersiapkan diri, dari aspek mental (non teknis) khususnya cabang olahraga Judo agar mengembangkan kemampuan dalam mencapai prestasi.
  - c. Membuat peluang kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian yang lebih variatif, dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.

## 2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia terutama para pembina, pelatih, dan guru olahraga dalam mempertimbangkan dan menerapkan program latihan mental, khususnya dalam meningkatkan kecerdasan emosional dengan tingkat agresivitas atlet judo.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk organisasi keolahragaan khususnya dalam olahraga beladiri, dalam upaya pembinaan peningkatan secara psikologi para atlet dan diharapkan dapat membentuk mental yang baik dan sportif saat bertanding kepada setiap atlet sehingga dapat berprestasi.